Lección **6** *Para el 5 de febrero de 2011*

Los buenos pensamientos



Sábado 29 de enero

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Marcos 7:21-23; Lucas 6:45; Hechos 14:2; 15:24; Gálatas 3:1; Salmos 19:14; Colosenses 3:1-17.

PARA MEMORIZAR:

"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad" (Filipenses 4:8).

UNA DE LAS FORMAS MÁS USADAS de intervención en la salud mental hoy es la terapia cognitiva-conductual (TCC). Se basa en suponer que la mayoría de los problemas psicológicos mejoran al identificar y cambiar percepciones, pensamientos y conductas disfuncionales. Las personas con depresión tienden a interpretar los hechos en forma negativa; los que padecen ansiedad miran el futuro con temor; y los que tienen una estima muy baja maximizan los éxitos de otros y minimizan los propios. Así, la TCC ayuda a las personas a identificar y cambiar sus hábitos de pensamiento malsanos, y promover una conducta deseable y eliminar las no deseadas.

La Biblia enseña que hay una conexión entre los pensamientos y las acciones (Lucas 6:45). Los buenos pensamiento son saludables y proveen integridad: "¿No yerran los que piensan el mal? Misericordia y verdad alcanzarán los que piensan el bien" (Proverbios 14:22).

Esta semana consideraremos cómo controlar nuestra actividad mental al permitir que Cristo cuide nuestra mente.

LOS PENSAMIENTOS: RAÍCES DE LA CONDUCTA

Lee Marcos 7:21 al 23 y Lucas 6:45. ¿Qué nos enseñan estos textos acerca de la importancia de controlar no solo nuestras acciones, nuestros hechos, nuestras palabras, sino también nuestros pensamientos?

Las personas con desórdenes del control de los impulsos dejan de resistir el impulso de robar, de atacar a alguien o de participar en juegos de azar. Los especialistas en salud mental saben que estos impulsos están precedidos por ciertos pensamientos (o cadenas de pensamientos) que conducen a la conducta no deseable. Por ello, se adiestra a los pacientes para que identifiquen esos disparadores de pensamientos, los anulen de inmediato y ocupen su mente con otra cosa. De este modo, obtienen el control de sus pensamientos y evitan las acciones generadas por estos pensamientos equivocados.

Los actos pecaminosos a menudo están precedidos por pensamientos específicos. (¿No se trata de esto la tentación?) Cada cristiano debe aprender a identificar, con la ayuda de Dios, los primeros pasos en este proceso, porque detenerse en malos pensamientos conduce casi siempre al pecado.

¿Qué propone Pablo para tratar una conducta inmoral? Romanos 8:5-8.

Pablo muestra que la mente y la conducta están íntimamente vinculadas. La mente llena del Espíritu hará buenas obras, y la mente dominada por el pecado producirá actos pecaminosos. No es suficiente cambiar la conducta por conveniencia o para presentar una cara justa ante el mundo. El corazón (la mente) necesita ser transformado; de otro modo, los frutos, oportunamente, mostrarán la verdadera naturaleza del corazón.

"Necesitamos un constante sentido del poder ennoblecedor de los pensamientos puros. Pongamos nuestros pensamientos en cosas santas, que sean puras y verdaderas; pues la única seguridad, para cualquier alma, es el pensamiento correcto" (*Signs of the Times*, 23 de agosto de 1905).

Si tuvieras que expresar a otros los pensamientos que has tenido ayer, ¿qué dirías? ¿Cuán avergonzado estarías? ¿Qué indica tu respuesta acerca de los cambios que necesitas hacer?

LOS PENSAMIENTOS COMO FUENTE DE ANGUSTIA

¿Cuáles son las cosas que realmente te asustan? ¿En qué forma puedes aprender a confiar en Dios, a pesar de ese temor? Después de todo, ¿no es el poder de Dios mayor que cualquier amenaza que afrontes?

Los pensamientos pueden generar muchos sufrimientos. El psicólogo Philip Zimbardo, en su libro *Psychology and Life* [Psicología y vida], informa el caso de una mujer joven llevada a un hospital porque estaba aterrorizada con la idea de la muerte. Aparentemente, su cuerpo no tenía nada malo, pero ella quedó internada para su observación. Horas más tarde, murió. Investigaciones posteriores mostraron que, años antes, un médium había predicho su muerte cuando cumpliera 23 años. Esta mujer murió, víctima de su propio pánico, el día anterior a cumplir 23 años. No hay duda, las personas pueden sufrir seriamente por causa de sus pensamientos negativos; por ello, hay necesidad de pensar en forma saludable (ver la sección de mañana).

Además, igualmente importante es recordar que también podemos afectar adversamente el pensamiento de otros, si les expresamos nuestro negativismo. Las palabras son herramientas poderosas, ya sea para el bien o para el mal. Nuestras palabras edifican o destruyen. Hay vida y muerte en las palabras que proferimos. Cuán cuidadosos debemos ser con los pensamientos y los sentimientos que salen de nuestras bocas.

Lee Hechos 14:2; 15:24; y Gálatas 3:1. ¿Qué se nos dice acerca del poder de impactar a las personas en forma negativa?

"Si no os sentís de buen ánimo y alegres, no habléis de ello. No arrojéis sombra sobre la vida de los demás. Una religión fría y desolada no atrae nunca almas a Cristo. Las aparta de él para empujarlas a las redes que Satanás tendió ante los pies de los descarriados" (*El ministerio de curación*, p. 388).

Piensa en ocasiones en las que las "simples" palabras de alguien echaron abajo tu ánimo. ¿Cómo puedes estar seguro de que nunca harás eso a nadie?

PENSAMIENTOS SALUDABLES

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8). ¿Qué está enseñando Pablo aquí? ¿Cuál es la clave para hacer lo que él dice? Ver 2 Pedro 3:1 y 2.

Recordar, repetir, pensar y meditar en la Biblia es una gran bendición espiritual, y una manera de cultivar lo que Pedro llamó “limpio entendimiento” (“mente íntegra”, NVI). Muchos obtuvieron valiosas bendiciones al memorizar textos bíblicos. Al afrontar preocupación, dudas, temor, frustración o tentación, repetir esos pensamientos otorga alivio y paz con el poder del Espíritu Santo.

Tanta competición (televisión, computadoras electrónicas, etc.) tienta a los creyentes de hoy a poner la Biblia a un lado. Pero, hay que tomar una firme decisión de leer la Palabra y reflexionar en ella cada día. La Palabra de Dios es la única protección que tenemos contra el ataque de las distracciones no espirituales del mundo.

Repasa el texto citado arriba. Haz una lista de las cosas que son verdaderas, puras, amables, etc. ¿Qué incluye tu lista? ¿Qué tienen esas cosas en común? Comparte tu lista con los demás el sábado.

La oración es otra manera de evitar dificultades para la mente. Mientras hablamos con Dios, hay poca probabilidad de que pensamientos egoístas, lujuriosos u otros llenen nuestra mente. Tener hábitos de oración es una protección segura contra pensamientos pecaminosos y, en consecuencia, acciones pecaminosas.

La Biblia es clara: a Dios le interesan nuestros pensamientos, porque impactan en nuestras palabras, actos y bienestar general. Dios quiere que tengamos pensamientos buenos, porque ellos son “pensamientos saludables”, y nos hacen bien, tanto física como mentalmente. Las buenas nuevas son que, por la meditación en la Biblia, por la oración y por las elecciones inspiradas por el Espíritu, podremos mantener nuestras mentes y nuestros corazones en cosas que nos elevarán a nosotros y a otros también.

LOS PENSAMIENTOS DE NUESTROS CORAZONES

Lee 1 Reyes 8:39; Salmo 19:14; 1 Crónicas 28:9; y 1 Samuel 16:7. ¿Qué punto vital presentan estos textos? ¿Cómo debería impactarnos esta verdad, y cómo deberíamos pensar? Esta verdad ¿te pone nervioso y temeroso o te da esperanza? Analiza las razones para tu respuesta.

"Porque sólo tú conoces el corazón de todos los hijos de los hombres" (1 Reyes 8:39). La palabra *corazón* a menudo se usa en la Biblia como el asiento del pensamiento y de las emociones (Mateo 9:4). Solo Dios tiene acceso a la intimidad de nuestra actividad mental, ya sean nuestras intenciones o nuestros anhelos secretos. Nada, ni un pensamiento pasajero, puede ser escondido del Creador.

El conocimiento que tiene Dios de nuestra alma es una ventaja. Cuando la gente está demasiado desanimada para pronunciar una palabra sensata en oración, Dios conoce su necesidad. Los hombres solo pueden mirar la apariencia externa y la conducta, y tratan de imaginar lo que esa persona está pensando; pero Dios conoce los pensamientos que nadie puede saber.

Satanás y sus ángeles únicamente pueden observar, escuchar y calcular lo que sucede en el interior: "Satanás no puede leer nuestros pensamientos, pero puede ver nuestras acciones, escuchar nuestras palabras y, por su largo conocimiento de la familia humana, puede formular sus tentaciones para aprovecharse de nuestros puntos débiles de carácter" (*Review & Herald*, 19 de mayo de 1891).

Al hacer tus decisiones diarias (personales o relacionadas con el trabajo) o al pensar en otras personas, envía una oración silenciosa a Dios. Goza con un diálogo íntimo entre tú y él que es solo para ti. Nadie más en el universo tiene acceso a esta comunicación. Permitir que Cristo entre en tu pensamiento será una salvaguarda contra la tentación y te traerá bendiciones espirituales. Este proceso te ayudará a caminar más cerca de Dios.

¿Cómo te ayuda la sección de hoy a comprender mejor la amonestación de no juzgar a otros? ¿Cuántas veces tus motivos fueron juzgados equivocadamente por quienes no conocían tu corazón? ¿Por qué es importante que no juzguemos a otros?

LA PAZ DE CRISTO EN EL CORAZÓN

Lee Colosenses 3:1 al 17. ¿Qué acciones podemos realizar para vivir la clase de vida en Cristo que se nos promete?

Este pasaje nos lleva a la raíz de las conductas moral e inmoral, el corazón y la mente. También apunta al Único que puede obrar el bien en nosotros al gobernar nuestros pensamientos, Jesucristo: "Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones" (Colosenses 3:15). Nota expresiones tales como "buscad", "poned la mira", "vestíos de amor", "la paz de Dios", "la palabra de Cristo". Ellas indican que evitar el pecado y adquirir la virtud es un asunto de elecciones y preparación, no de improvisación. El pecado puede ser vencido únicamente poniendo el corazón y la mente en las cosas de arriba. Cristo es la fuente de la virtud y de la bondad, y es el único capaz de darnos verdadera paz.

Dado que nuestra mente es el núcleo de nuestra existencia, necesita ser cuidada por Jesús. Es central para el desarrollo del carácter, y esto no puede quedar a merced de las circunstancias. Las tendencias pecaminosas y el ambiente corrupto actúan contra la pureza del pensamiento. Pero el Señor ayuda y protege a todos los que lo quieren. "Si nuestros pensamientos permanecen en Dios, serán guiados por el amor y el poder divinos" (*Mente, carácter y personalidad*, tomo 2, p. 696).

Cuando una persona es tentada, puede encontrar difícil disipar ciertos pensamientos adversos. En esos momentos, conviene distraerse cambiando de lugar, de actividad, o buscando buena compañía. Este cambio facilitará la oración y la seguridad.

El pensamiento es un proceso humano muy misterioso. Realmente no sabemos del todo cómo actúa. Sin embargo, en la mayoría de los casos, en lo recóndito de nuestra conciencia, tomamos la decisión con respecto a lo que pensaremos. Un pensamiento puede ser cambiado en un instante. Solo tenemos que elegir cambiarlo. (Debemos tener en cuenta que una enfermedad mental puede afectar la capacidad de una persona para cambiar sus pensamientos con facilidad, y un tratamiento profesional puede ser muy beneficioso.) ¿Qué sucede con tus pensamientos? La siguiente vez que te vengan pensamientos equivocados, ¿qué harás?

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: "Más precioso que el oro de Ofir es el poder del pensamiento correcto. Necesitamos dar un alto valor al control correcto de nuestros pensamientos. [...] Cada pensamiento impuro contamina el alma, deteriora la sensibilidad moral y tiende a borrar las impresiones del Espíritu Santo. Debilita la visión espiritual, de modo que no puede mirar a Dios. El Señor puede perdonar al pecador arrepentido, y lo hace; pero, aunque perdonado, el alma está dañada. Toda impureza del habla y del pensamiento debe ser evitada por aquel que quiere tener un claro discernimiento de la verdad espiritual [...]. Hemos de usar cada medio que Dios ha puesto a nuestro alcance para el gobierno y el cultivo de nuestros pensamientos. Hemos de llevar nuestras mentes a estar en armonía con la mente de Cristo. Su verdad santificará nuestro cuerpo, alma y espíritu, y estaremos capacitados para elevarnos por sobre la tentación" (*Signs of the Times*, 23 de agosto de 1905).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. En la clase, repasa la lista que prepararon en la sección del martes y compara la tuya con las de los demás. ¿Qué pueden aprender de la selección los unos de los otros?
2. ¿Qué significa "llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo"? (2 Corintios 10:5). ¿Cómo aprendemos a hacer esto?
3. ¿De qué modo Internet, los programas de televisión, la lectura recreativa, la publicidad, etc., actúan en tu mente? ¿Cuánto de tu pensamiento y de tu actuación puede ser afectado por estas fuentes? ¿Por qué nos engañamos si creemos que lo que leemos o lo que miramos no afecta nuestro pensamiento?
4. ¿En qué formas nuestras acciones, aun subconscientemente, revelan los pensamientos de nuestra mente? ¿De qué modo el lenguaje corporal muestra lo que ocurre adentro?
5. ¿Qué consejo le darías a alguien que está luchando con una conducta impulsiva? ¿Qué promesas de la Biblia puedes presentarle? ¿Por qué también es importante recordarle las promesas de perdón y aceptación por medio de Jesús? ¿Cómo puedes ayudarlo a evitar que renuncie, desesperanzado al creer que, porque no ha logrado la victoria que quería, su relación con Dios de algún modo es deficiente? ¿Cómo puedes ayudarlo a aprender que nunca debe renunciar a las promesas de perdón, no importa cuán indigno se sienta?
6. ¿Cuán cuidadoso eres con tus palabras, ya que ellas reflejan tus pensamientos? ¿Cómo puedes estar seguro de que tus palabras siempre actúan para el bien, y no para el mal?